

## **Ребёнок не видит – как ему помочь**

(Окончание)

Продолжаю отвечать на вопросы родителей, имеющих детей с глубокими нарушениями зрения.

**Моей незрячей дочке 5 лет. Когда мы с ней едем в общественном транспорте, она порой трогает руками чужие сумки. Люди на нас косо смотрят, а иногда даже говорят мне, что я плохо воспитываю своего ребёнка. Что делать?**

Неприятно, конечно. Представьте на месте дочки зрячую пятилетнюю девочку. Она во время поездки смотрит в окошко или на окружающих. У вашей дочки нет никаких дурных намерений, и Вы это понимаете. Обычное любопытство. Советую Вам запастись терпением и постоянно напоминать дочке о том, что чужие сумки трогать ни в коем случае нельзя. Делайте это без агрессии, но настойчиво. Ничего ведь нет страшного, когда мы учим малышей, что нельзя болтать ногами и мешать окружающим. А перед недовольным попутчиком придётся извиниться.

**Моя восьмилетняя дочка плохо ведёт себя в магазине, когда нужно выбрать одежду или обувь: капризничает, не хочет ждать очереди в примерочную и т.д. Поэтому я оставляю её дома с мужем и покупаю всё слегка навыворот. Я правильно поступаю?**

Увы, нет. Не все любят ходить в магазины и долго что-то выбирать, но приходится. Ваша маленькая дочка – будущая девушка. Ей нужно потихоньку учиться отличать красивое от безобразного, формировать свой вкус, даже если она не видит. При покупке обуви бывает, что ботинки где-то внутри жмут или натирают, и об этом можно узнать только во время примерки. Нужно показывать девочке, какие бывают фасоны и ткани, какая обувь сейчас в моде и т.п. Да и правилам хорошего поведения в общественных местах научиться, сидя дома, невозможно. Так что проведите предварительную беседу, соберите волю в кулак, и удачного вам шопинга!

**Позволю себе небольшое отступление.** Вообще покупка одежды и обуви – большая проблема для незрячих. И дело не только и не столько в деньгах. Очень трудно сориентироваться в море современного изобилия товаров. Те, кто ослеп во взрослом возрасте, стараются как можно дольше носить ту одежду, в которой они себя видели. Лучше всего, если у незрячего есть кто-то из родственников, чьему вкусу он может доверять. Я полагаюсь на свою взрослую дочь. При покупке обуви она знает, что я неаккуратно хожу и разбиваю носы ботинок. Значит, подойдёт обувь на толстой подошве или с

рантом впереди. Покупая новое платье, мы стараемся выбирать модель, которая понравится визуально дочери и наощупь мне. Конечно, сколько людей, столько и мнений, так что не всегда моя одежда нравится всем моим близким. Это нормально.

### **Видят ли незрячие люди сны?**

Да, видят. Ведь это только говорится, что мы «видим» сон. На самом деле во сне наш мозг «перемалывает» различные наши впечатления. Те, кто раньше видел, видят во сне, а Те, кто никогда не видел, во сне испытывают те же ощущения, что и наяву: слышат, осязают, разговаривают, убегают от опасности и т.д.

### **Когда мой незрячий сын задумывается или испытывает сильные эмоции, у него бывает странное выражение лица. Незнакомые окружающие смотрят на него с удивлением. Могу ли я как-то помочь ему выглядеть более адекватно, или это его обидит?**

Незрячие люди не могут посмотреть на себя в зеркало, не видят мимику и жесты окружающих, а ведь невербальное общение (мимика, жесты, позы тела) играет немаловажную роль в жизни зрячих людей. Какой вывод напрашивается? Нужно что-то делать. Не стесняйтесь поговорить с сыном о его мимике. Он может потрогать Ваше лицо, чтобы понять, как выглядит весёлый или грустный человек, каким бывает злое или удивлённое выражение лица. Можно превратить такое обучение в весёлую игру. Чаще всего, читая книгу, незрячие люди не понимают многие выражения: «покачал головой», «пожал плечами», «помахал на прощание» и т.п. Все эти действия мне специально показывали мои друзья и родственники. Будет нелишним, если незрячий научится, пусть и немного искусственно, кивать головой, показывать отрицание, посылать воздушный поцелуй. Ещё в раннем детстве нужно объяснить малышу, что нельзя стоять спиной к собеседнику (сам он этого не поймёт, ведь слышит собеседника он хорошо в любом положении), нельзя вставать между разговаривающими людьми, ведь это мешает им видеть друг друга. В детстве, сама не знаю почему, у меня во время еды становилось такое лицо, будто я ем гадость. Одна добрая воспитательница обратила на это внимание и посоветовала мне во время еды прикрывать глаза, и проблема решилась сама собой. Мимике и жестам я стала активно обучаться, когда поступила в университет и стала учиться среди зрячих. Каждый вечер я просила зрячих подружек, живших со мной в общежитии, показать мне новый жест или выражение лица типа «страстный взгляд» или «наглые глаза». Это было похоже на клоунаду.

Проблемы при невербальном общении испытывают не только незрячие, но и слабовидящие люди. Иногда зрячим людям бывает неприятно, когда слабовидящий подходит к ним слишком близко, тем самым как бы вторгаясь

на их личную территорию. На самом деле слабовидящему человеку хочется получше разглядеть выражение лица собеседника. Порой я слышу от зрячих людей, что у слабовидящего собеседника подозрительный взгляд, а оказывается, что у него узкое поле зрения и по-другому смотреть он просто не может. Одним словом, есть много разных нюансов, к которым приходится приспосабливаться.

**Моей незрячей дочке 12 лет. Она очень ленивая. Не помогает мне по дому и даже себя обслуживать ленится. Что делать?**

Любого ребёнка нужно воспитывать, начиная с самого раннего детства, в том числе и приучать к посильной помощи по дому. Наверное, когда Ваша дочка была маленькой, Вам не приходило в голову предложить ей помыть посуду или постирать носовые платочки, а теперь приходится бороться с ленью. Советую почитать статьи подростковых психологов и взять девочку в ежовые рукавицы. Вы же не хотите до седых волос завязывать ей шнурки?.. Дети подросткового возраста должны чётко понимать, что их инвалидность – не медаль на шее. Да, они нуждаются в помощи. Но для того, чтобы получить эту помощь, они должны опрятно выглядеть, быть вежливыми и самостоятельными, насколько это возможно.

**Нужно ли рассказывать незрячему о цветах и их оттенках? Ведь он всё равно не может их увидеть.**

Да, нужно. Мы, незрячие, живём не в вакууме, а в «зрячем» мире. Незрячий не может представить, например, чем отличается голубой цвет от бирюзового, но он должен знать, что бирюзовый светлее голубого, а цвет морской волны – это смесь голубого и зелёного. Представления о цвете помогают нам в выборе одежды и аксессуаров. Неплохо также знать, какие цвета хорошо сочетаются, чтобы не надеть на себя, скажем, синюю блузку с жёлтой юбкой.

**Мой слабовидящий сын в следующем году пойдёт в первый класс. Он уже знает буквы, умеет считать, быстро учит стихи. На комиссии офтальмологи сказали, что сын должен поступить в класс, где детей обучают читать и писать по брайлю. Я в шоке. Зачем сыну брайль? Ведь он же не слепой!**

Обучение чтению и письму по брайлю поможет Вашему мальчику сохранить остаточное зрение. Зрение – великий дар природы, и относиться к нему нужно бережно. Видимо, у Вашего сына такое заболевание, которое в будущем может привести к ухудшению и без того плохого зрения или к тотальной слепоте, поэтому врачи и рекомендуют ему обучение по брайлю. Не нужно расстраиваться и обижаться. К сожалению, я знаю множество историй, когда из-за малограмотности или глупого упрямства родителей дети начинали учиться в классе для слабовидящих, и финал был всегда трагичным. По мере

роста учебной нагрузки зрение ухудшалось. На каком-то этапе ребёнок уже не мог прочесть то, что сам написал, воспринимал учебники на слух, к средним классам уже почти ничего не видел, и потом начинал осваивать брайль, потому что по-другому невозможно читать и писать. Поверьте, учить брайль в первом классе легче, чем в седьмом или девятом.

Знаю и другие истории. Дети начинали учиться по брайлю, но плоскопечатный шрифт осваивали самостоятельно. К среднему школьному возрасту становилось понятно, что зрение остаётся на одном уровне, и офтальмологи разрешали школьнику перейти на крупный шрифт. Одна моя подруга умела очень хорошо читать по брайлю руками. Я писала ей шпаргалки на контрольных по алгебре, она их читала под партой левой рукой, а правой писала плоскопечатное решение задачи. Брайль был ей только на пользу.

К сожалению, слабовидящие люди порой полностью теряют зрение. Это всегда тяжёлый стресс, даже если зрение было плохим. Одна моя подруга ослепла в 17 лет и за пару месяцев похудела на 10 килограммов. Чем лучше учителя и родители успели подготовить ребёнка (обучили брайлю, ориентировке в пространстве, бытовым навыкам), тем ему легче адаптироваться к жизни в темноте.

**У моей дочери очень плохое остаточное зрение. Я бы хотела, чтобы она в будущем смогла создать семью. Но мне страшно, что её зрительная патология перейдёт к детям.**

Ваш страх нормален. Советую Вашей дочке и её мужу в будущем обратиться в генетическую консультацию. Но, к сожалению, и генетики далеко не всегда могут дать гарантию, что родится здоровый ребёнок. Есть семьи, в которых уже несколько поколений имеют плохое зрение, но это не останавливает молодёжь от рождения детей. Видимо, каждый надеется на лучшее.

**Кому легче: тому, кто родился слепым, или тому, кто видел, а потом потерял зрение?**

Вообще-то никому. У человека, который не видит с раннего возраста, возможно, лучше развиты осязание и эхолокация (помните, мы говорили о ней в прошлой статье?). Он приспособился к жизни в темноте и другой жизни не знает, поэтому не рефлексирует. Тот, кто потерял зрение в подростковом или взрослом возрасте, никогда не сможет забыть, чего лишился. Его осязание, наверное, не будет таким тонким, как у слепорождённого. Но у таких людей есть неоспоримое преимущество. Во время освоения нового маршрута у них в воображении возникает «картинка» того, что их окружает. Значит, легче понять, что вокруг тебя, легче сориентироваться в пространстве.

Настоятельно советую родственникам незрячих детей обращать их внимание на названия улиц, по которым вы гуляете, на описание домов и т. Д. Вам

помогут рельефные рисунки и магнитные конструкторы. Ребёнку полезно понять, как расположены предметы по отношению друг к другу. Мои близкие не уделяли этому внимания. В результате – так называемый топографический кретинизм. Меня ведут – я иду, а куда – неважно. Мне очень трудно осваивать новые маршруты, трудно представить себе схему движения.

Люди с маленьким остатком зрения – особая статья. Окружающим трудно понять, насколько плохо видит человек. Родителям слабовидящих детей я бы порекомендовала сделать упор на развитие у них мелкой моторики и осязания. Хорошее осязание – большое подспорье при плохом зрении.

**Моему незрячему сыну 15 лет. В школе на индивидуальных уроках ориентировки его учат ходить с белой тростью, и он хочет использовать это умение на практике, самостоятельно передвигаться по городу. Я не могу ему это позволить, ведь на городских улицах так много опасностей. Из-за этого у нас часто вспыхивают нешуточные перепалки. Видимо, переходный возраст бывает и у незрячих подростков. Что делать?**

Вдохнуть, выдохнуть, помолиться Богу, если Вы веруете, и разрешить сыну ходить по городу. Узнайте поподробнее, чему его научили в школе, куда он хотел бы научиться ходить, обсудите вместе маршрут (подстерегающие опасности, постоянные ориентиры и т.д.), и пусть идёт. Чтобы Вам было спокойнее, некоторое время ходите неподалёку сзади и наблюдайте, но не подходите к нему, не помогайте и не расстраивайтесь слишком. Идущий самостоятельно незрячий – зрелище не для слабонервных, как считает моя сестра. Хорошо помогут в освоении маршрута модели и рисунки. Ваш сын сможет получше представить себе расположение домов и деревьев по отношению к основной магистрали, форму перекрёстков и т.п.

Однажды Виктор Иванович Федотов сказал мне, тогдашней студентке, осваивающей Москву:

- Приходят ко мне два молодых незрячих человека. Один – прекрасный специалист, пришёл с мамой. Другой – специалист уровнем пониже, но пришёл сам, с белой тростью. Кого я возьму в свой отдел? Второго. Он придёт на работу несмотря ни на что. А у первого мама заболела, и сразу возникнут трудности с передвижением.

Представьте, что Вам 15 лет, и Вы всё время ходите за ручку с мамой (пусть и самой любимой!). Комфортно бы Вы себя чувствовали? Нет. Каждый нормальный человек стремится к независимости, и Ваш сын тоже. Ему страшно не меньше, чем Вам. Встаньте на его сторону и помогите ему на этом нелёгком пути.

*Нина Ильинична Володина, социальный педагог детского отдела ГБУК РО «Рязанская областная специальная библиотека для слепых»*